

Altersgemäßes Training

Kinder und Jugendliche

Altersstufen:
 Vorschulalter
 frühes Schulkindalter
 spätes Schulkindalter

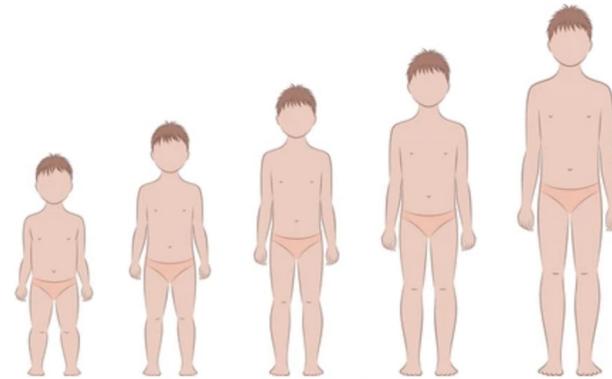
erste puperale Phase (Pubeszenz)
 zweite puperale Phase (Adoleszenz)

Alter (Jahre):
 3-6/7
 6/7-10
 10- Eintritt der Pubertät
 (Mädchen 11/12; Jungen 12/13)
 Mädchen 11/12-13/14, Jungen 12/13-14/15
 Mädchen 13/14-17/18, Jungen 14/15-18/19

Sport & Training für Kinder im Vorschulalter (3-6/7 Jahre)

- Motorische Fähigkeiten sind entscheidend für soziale Interaktionen und das Selbstwertgefühl.
- starker Bewegungs- und Spieltrieb
- geringe Konzentrationsfähigkeit
- man soll auf vielfältige Bewegungsmöglichkeiten achten und Freude und Lust an der Bewegung fördern.

Beispiel: abwechslungsreiche Bewegungsspiele mit immer wieder neuen Herausforderungen und wenigen Regeln (sog. Kleine Spiele)



3-6/7 6/7-10 10- ca.12 12-14/15 14- ca.18

Sport & Training in zweiter puberalen Phase (14- ca. 18 Jahre)

- Breitenwachstum dominiert über Längenwachstum, die Körperproportionen harmonisieren sich und es gibt eine verstärkte Kraftzunahme.
- Die Jugendlichen haben eine stabile psychische Verfassung und eine hohe Belastbarkeit, was intensive körperliche Aktivitäten ermöglicht.
- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten können intensiv trainiert werden, ähnlich wie im späten Schulkindalter.

Beispiel: Wettkampfsport in allen Sportarten



Sport & Training für Kinder im frühen Schulkindalter (6/7-10 Jahre)

- ungestümer Bewegungsdrang, aber viel Interesse am Sport.
- verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- verbesserte motorische Fähigkeiten
- man sollte den Bewegungsschatz erweitern und die koordinativen Fähigkeiten verbessern

Beispiel: Kinderturnen, Kinderleichtathletik, Skifahren



Sport & Training im spätem Schulkindalter (10- ca. 12 Jahren)

- Das Lernen erfolgt in dieser Phase leicht, es ist das beste Lernalter.
- vermehrtes Breitenwachstum, optimierte Proportionen und stärkere Kraftentwicklung.
- motorische Fähigkeiten sind aufgrund der Reifung der Analysatoren (Sinnesorgane) fortgeschritten.
- Es sollen grundlegende sportliche Techniken gezielt und kindgerecht geübt werden.

Beispiel: Leichtathletik, Geräteturnen oder Tanzen und spezifische Techniken in den Ballsportarten



Sport & Training in erster puberalen Phase (12-14/15 Jahren)

- Mädchen treten in der Regel früher in die Pubertät ein und erfahren Wachstumsschübe, während Jungen vermehrt Muskelmasse aufbauen.
- das Training erfordert Mitbestimmung der Jugendlichen, Berücksichtigung ihrer Erwartungen, individuelle Betreuung.
- Trainingsausrichtung auf konditionelle Fähigkeiten und die Nutzung verbesserter intellektueller Fähigkeiten.
- Offene Kommunikation und Motivationsverständnis sind entscheidend.

Beispiel: Mannschaftssport (Ballsportarten) oder Rudern im Team



